

食糧、日用品等を備蓄しておきましょう

インフルエンザが流行しだしたら、流行が落ち着くまで、なるべく外出をせず過ごすことが大切です。おおむね2週間分の備蓄品を用意しておきましょう。

おもな備蓄品の例

<インフルエンザ対策の用品>

- 不織布（ふしょくふ）製マスク（一人20～25枚が目安です。）
- 塩素系の漂白剤（消毒効果があり、感染した人が手を触れたところを消毒します。）
- 消毒用アルコール（手指を消毒します。） ゴム手袋 など

<食糧（長期保存が可能なもの）>

- 米 乾麺類（そば、そうめん、うどんなど） 切り餅 インスタントラーメン、カップラーメン
- レトルト・フリーズドライ食品 缶詰 ペットボトル飲料

正しい情報を入手しましょう

新型インフルエンザへの対応は、流行の状況により変わってきます。常に新しい情報を取得し、正しい知識のもと、冷静に対応してください。

●情報を入手するには → 国や自治体の情報を確認しましょう。

（テレビや新聞などの報道に注意するほか、関連機関のホームページを確認してください。）

厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/index.html>

国立感染症研究所 感染症情報センター <http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>

栃木県 <http://www.pref.tochigi.lg.jp/welfare/hoken-eisei/kansen/Influenza-info.html>

栃木県県南健康福祉センター 新型インフルエンザ相談窓口

☎22-1219、FAX 22-8403（発熱電話相談センターが廃止になりました）

下野市健康福祉部健康増進課 ☎52-1116、FAX 52-3712

10月は骨髄バンク推進月間です

現在、白血病などの血液難病の治療のために、骨髄移植を待ち望んでいる患者さんが多くいらっしゃいます。

この骨髄移植を成功させるためには、患者さんと骨髄提供者（ドナー）との白血球の型（HLA型）が一致することが必要です。しかし、この型が一致する割合は数百人から数万人に1人とまれです。

ドナーの善意で提供していただいた骨髄によって、患者さんを救うことができます。多くの方が骨髄バンクに登録していただき、ドナーとなっていただきますようご協力をお願いします。

ドナー登録のできる方

- ・年齢が18歳～54歳の健康な方
- ・骨髄提供の内容を十分に理解している方（パンフレットを必ずお読みください）
- ・体重が男性45kg・女性40kg以上の方

ドナー登録の方法

登録はお近くの登録受付窓口にお越しください。採血し、HLA型（白血球の型）を調べます。登録のための検査等の費用は無料です。

登録受付窓口

- ・栃木県骨髄データセンター（栃木県赤十字血液センター内）
☎028-659-0111 受付：毎日（年末年始を除く）午前9時30分～11時30分、午後1時～4時
- ・栃木県県南健康福祉センター
☎22-1219 受付：毎月第2・第4水曜日（祝日を除く）午前9時～10時 予約制